

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛТАВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет технології виробництва і переробки продукції тваринництва

**КАФЕДРА ГОДІВЛІ ТА ЗООГІГІЄНИ
СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКИХ ТВАРИН**

**СИЛАБУС
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ

Освітньо-професійна програма Харчові технології

спеціальність 181 Харчові технології
галузь знань 18 Виробництво та технології
освітній ступінь Бакалавр

Розробник
Мироненко Олена –
доцент кафедри годівлі та зоогієни
сільськогосподарських тварин,
к.с.-г.н, доцент



Гарант ОПП
Будник Ніна –
завідувач кафедри харчових технологій,
к. тех.н., доцент



**Полтава
2021 р.**

Форма навчальної дисципліни та інформація про розробника

Назва навчальної дисципліни	РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЛЮДЕЙ вибіркова дисципліна професійної підготовки
Назва структурного підрозділу	 Кафедра годівлі та зоогієни сільськогосподарських тварин
Контактні дані розробників, які залучені до викладання	Викладач: Мироненко Олена , к.с.-г.н., доцент Контакти: ауд. 477, навчальний корпус 4  0505120782  сторінка викладача: olena.myronenko@pdaa.edu.ua
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Спеціальність	181 Харчові технології
Попередні умови для вивчення навчальної дисципліни	Теоретичні основи харчових виробництв
Мова викладання	Державна

Мета вивчення навчальної дисципліни ознайомлення з базовими поняттями раціонального харчування, основними складовими харчових продуктів (білками, жирами, вуглеводами, вітамінами, мінеральними речовинами, мікро-, макроелементами), їх значенням для здоров'я людини; особливостями харчування осіб різних вікових груп та зайнятості; формування соціальної компетентності, моральних правил, традицій, позитивного ставлення до зміцнення здоров'я на основі освоєння принципів раціонального харчування.

Основні завдання навчальної дисципліни: поглиблення знань з анатомо-фізіологічних особливостей травлення; забезпечення вивчення основних складових компонентів їжі і їх ролі у формуванні здоров'я, значення води для організму та нормативів питного режиму; поглиблення знань про загальну характеристику основних продуктів харчування; формування основ здорового способу життя і грамотної поведінки людей в суспільстві.

Компетентності:	
загальні	фахові
ЗК 1. Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності. ЗК 2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями. ЗК 6. Здатність працювати в команді. ЗК 9. Уміння розв'язувати поставлені задачі та приймати відповідні обґрунтовані рішення	ФК 1. Здатність впроваджувати у виробництво технології харчових продуктів на основі розуміння сутності перетворень основних компонентів продовольчої сировини впродовж технологічного процесу. ФК 5. Здатність розробляти нові та удосконалювати існуючі харчові технології з врахуванням принципів раціонального харчування, ресурсозаощадження та інтенсифікації технологічних процесів. ФК 15. Здатність визначати та аналізувати нутрієнтний склад продовольчої сировини та враховувати його при розробленні нових та удосконаленні існуючих технологій харчових продуктів.

Програмні результати навчання:

ПРН 5. Знати наукові основи технологічних процесів харчових виробництв та закономірності фізико-хімічних, біохімічних і мікробіологічних перетворень основних компонентів продовольчої сировини під час технологічного перероблення.

ПРН 6. Знати і розуміти основні чинники впливу на перебіг процесів синтезу та метаболізму складових компонентів харчових продуктів і роль нутрієнтів у харчуванні людини.

(додаткові) ПРН (Д1). Уміти застосовувати знання особливостей нутрієнтного складу сировини при розробленні та удосконаленні технологій харчових продуктів.

ПРН (Д2). Застосовувати теоретичні знання в сфері поліпшення якості харчових продуктів з використанням інноваційних інгредієнтів.

ПРН (Д3). Уміти давати рекомендації із оздоровчого харчування.

Програма навчальної дисципліни:

Тема 1. Роль раціонального харчування сучасної людини.

Тема 2. Система травлення і процеси травлення.

Тема 3. Фізіологічні основи раціонального і збалансованого харчування.

Тема 4. Сучасні погляди на роль білків, жирів і вуглеводів у харчуванні.

Тема 5. Сучасні погляди на роль мінеральних речовин і вітамінів у харчуванні.

Тема 6. Вода в житті людини.

Тема 7. Диференційоване харчування різних вікових та професійних груп населення.

Тема 8. Фізіологічна характеристика основних продуктів харчування та їх компонентів.

Розподіл навчальної дисципліни за видами занять та годинами навчання

Елементи характеристики	Денна форма навчання
	набір ХТ_бд_2021 р. (стн.)
Рік навчання (курс)	1
Семестр	2
Лекції (годин)	16,0
Практичні (годин)	20,0
Самостійна робота (годин)	80,0

Система нарахування балів

Накопичування балів з навчальної дисципліни	
види навчальної роботи	максимальна кількість балів
Виконання практичної роботи та її захист	36,0
Виконання завдань самостійної роботи	24,0
Розв'язання тестів	40,0
Максимальна кількість балів	100,0

Система оцінювання навчальних досягнень студентів національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	

60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Трудомісткість:

Загальна кількість годин – 120 год.

Кількість кредитів – 4,0

Форма семестрового контролю – залік

Сторінка курсу на платформі Moodle -

<https://moodle.pdaa.edu.ua/course/index.php?categoryid=582>



Інформаційні джерела:

1. Дієтичне харчування: підруч. / Черевко О.І. та ін. Харків: ХДУХТ, Світ Книг, 2021, 360 с.
2. Зубар Н. М., Руть М. К., Булгакова М. К. Фізіологія харчування: практикум : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 208 с.
3. Льїна С. Здоров'я на вашому столі : наук.-попул. вид. Київ: ВСВ «Медицина», 2018. 336с.
4. Мироненко О.І. Особливості харчування студентів. Збірник наукових праць науково-практичної конференції професорсько-викладацького складу Полтавської державної аграрної академії за підсумками науково-дослідної роботи в 2016 році м. Полтава, 17-18 травня 2017 року. Полтава: РВВ ПДАА, 2017. С. 351 – 353.
5. Мироненко О.І. Продовольча безпека – гарантія раціонального харчування. Наукові праці Полтавської державної аграрної академії. Вип. 2 (7). Т.2. Полтава: ПДАА. 2013. С. 190 – 197.
6. Мироненко О.І. Україна на шляху реорганізації контролю безпечності та якості харчових продуктів. Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія «Економіка, аграрний менеджмент, бізнес» К.: НУБіП України, 2014. Вип. 200. ч.2. С. 182 – 189.
7. Міхєєнко О. І. Основи раціонального та оздоровчого харчування : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2013. 184 с.
8. Нутриціологія : навч. посіб. / Дуденко Н. В. та ін. Харків : Світ книг, 2018. 560 с.
9. Оздоровче харчування : навч. посіб. / П. О. Карпенко, Н. В. Притульська, М. Ф. Кравченко та ін. ; за ред. П. О. Карпенка. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2019. 628 с.
10. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник. / Дуденко Н. В. та ін. Суми : ВТД Університетська книга, 2008. 558 с.
8. Food insecurity: Its prevalence and relationship to fruit and vegetable consumption. O. Turnbull, M. Homer, H. Ensaff. Journal of Human Nutrition and Dietetics, Volume 34, Issue 5, October 2021, Pages 849-857.